



# **Better Health Begins With You!**

## **Закладывайте сами фундамент своего здоровья!**

1. **Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

Кушайте каждый день от 6 до 11 небольших порций хлеба с низким содержанием жира, каши или других зерновых продуктов, риса или макаронных изделий. Например, возьмите себе на завтрак овсяную кашу, днем съешьте сандвич, а для вечернего обеда выберите простой рис.

2. **Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

Кушайте каждый день 5 порций фруктов и овощей. Например, Вы можете выпить за завтраком апельсиновый сок, съесть днем салат, включить в свой обед немного зеленого горошка или стручковой фасоли, а также отварного картофеля, а в качестве основного блюда взять для обеда виноград.

3. **Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

Пейте ежедневно не меньше 8 стаканов чистой свежей воды.

4. **Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

Кушайте нежирное, например куриное, мясо или рыбу.

5. **Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные, такие как снятое молоко и замороженный йогурт.

6. **Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

Ограничьте употребление сладостей и спиртных напитков.

7. **Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

Занимайтесь каждый день какой-нибудь физической деятельностью. Гуляйте, танцуйте или играйте в подвижные игры.

8. **Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

Используйте для приготовления пищи растительное масло, в частности масло "кенола", вместо лярда или животного жира. Растительное масло полезнее для Вас, так как в нем нет холестерина.

### **Russian Language Version**

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

